

Die Rolle von Gedanken, Erinnerungen, Erwartungen und Vorstellungen bei Ängsten - Veränderungsmöglichkeiten

„Es sind nicht die Dinge an sich, die uns Sorgen bereiten, sondern die Art und Weise, wie wir sie betrachten...“ (Epiktet)

Um bestimmte Gedanken, Erinnerungen, Erwartungen, Vorstellungen zu **hinterfragen**, können die folgenden Fragen für Sie hilfreich sein:

- Gibt es für die Bewertung/den Gedanken einen **Beweis**?
- Welche **Beispiele** fallen Ihnen ein? Welche **Gegenbeispiele**?

- Entspricht es den Tatsachen, dass das, was ich als gefährlich ansehe, auftreten wird? Wie **wahrscheinlich** ist es?
- Entspricht es den Tatsachen, dass das, was ich als gefährlich ansehe, wirklich lebensgefährlich ist?
- Woher weiß ich das?

- Was könnte **schlimmstenfalls** passieren?
- Verspüren alle Menschen Angst in dieser Situation?
- Was würde ich einer **anderen Person** in dieser Lage sagen? Wie würde ich auf ihr Verhalten reagieren?

- Was **verliere** ich, wenn ich nicht in die Situation gehe?
- Was **gewinne** ich, wenn ich in die Situation gehe (d.h. es trotz möglicher Gefahr wage)?
Welches sind die Vorteile an meinem derzeitigen Denken, welches die Nachteile?